Nr. 2. — Kraków, listopad 1921. — Rok I.

ZIELNIK POLSKI

Miesięcznik ilustrowany, poświęcony ziołom leczniczym, higienie i przyrodolecznictwu.

Redaktor i wydawca: **Dr med. Stanisław Breyer — Kraków, ul. Wolska L. 36**

Z higieny i przyrodolecznictwa.

Czerwonka i jej leczenie.

W wielu okolicach Polski wybuchła obecnie straszliwa zaraza czerwonki, tak niezwykle złośliwej, że grozi wprost zdziesiątkowaniem ludności. Choroba ta powstaje z różnych przyczyn: nagłej zmiany temperatury, przejedzenia, zepsutych pokarmów, zanieczyszczonej wody, niedojrzałych owoców, wreszcie zakażenia. Dalsze przenoszenie mają powodować muchy, siadające na czerwonkowych wydalinach, a potem na owocach, jarzynach i innych artykułach spożywczych. Jest to jednak już jedno z ostatnich ogniw w całym szeregu przyczyn, boć przecież i drobnoustroje czerwonkowe, podobnie jak wszelkie inne, rozwijają się tylko tam, gdzie natrafia na dogodne dla siebie warunki, a więc z innych przyczyn osłabione tkanki. Podobno wszystkie szczury w Londynie noszą w sobie zarazki dżumy, a przecież dżumy w Londynie niema, natomiast panuje na wschodzie, z powodu braku wszelkiej higieny. Całe masy wszelakich bakteryj unoszą się w pyle ulicznym, bytują na pokarmach, sprzętach, nawet w jamie ustnej i przewodzie pokarmowym i czekają tylko, by z organizmem osłabionym, z jakiejkolwiek przyczyny, rozpocząć walkę, na śmierć i życie. Nic nie pomoże, choćbyśmy codziennie w karbolu się kąpali i sublimatem wszystkie kąty polewali, a muchy i wszy kosztem wielu milionów tępili, boć przecież zawsze znajdzie się chociażby jedna para groźnych drobnoustrojów, które organizm, niehigienicznem życiem osłabiony opanują i chorobę wywołają. Obecnie panujące epidemie powstały również wskutek życia niehigienicznego, trudnych powo-

jennych warunków bytu, niedostatecznego odżywienia, braku tłuszczów, cukru, mąki gorzkiej zepsutej, różnymi szkodliwymi domieszkami fałszowanej, braku bielizny, mydła i innych przedmiotów codziennej potrzeby. Wszakże chorują także i zamożni, zwłaszcza ludzie w czasie wojny zbogaceni, nie mający jednak na tyle uświadomienia, że nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu, rychło pozbawia wszelkich korzyści łatwo zdobytego majątku. Zaraza, występująca w formie czerwonki, znika zazwyczaj sama przez się w zimniejszej porze roku, by ustąpić miejsca formom innym, jak tyfus, hiszpanka, błonica, płonica i inne. Musimy się więc mieć stale na baczności, boć to przecież wszystko jedno, czy nas opanuje bakcyl czerwonki czy tufusu; możemy być pewni, że jakiś tam z pewnością się znajdzie i z naszego niechlujstwa czy obżarstwa skorzysta.

Leczenie: Zauważywszy rozstrój przewodu pokarmowego, należy natychmiast położyć się do łóżka i zawezwać pomocy największego lekarza, jakim jest bezsprzecznie w każdej gorączkowej chorobie, ścisła dyeta. Z początku nalęży pić jedynie gorącą herbatkę z mięty i rumianku i robić na brzuch gorące okłady. Jeśli wystąpi częste parcie i śluz lub krew, należy zażyć 2 łyżki olejku rycynowego, lub 1 do 2 gramów rumbarbarum. Po paru dniach można środek przeczyszczający powtórzyć, zwłaszcza, jeśli wystąpi wzdęcie, lub chwilowe zaparcie. Do jedzenia nie należy bezwarunkowo zmuszać; jeśli pojawia się apetyt, podać z początku tylko kleiki, zwłaszcza z ryżu i kaszki owsianej, lub jęczmiennej. Jako lekarstwo i środek odżywczy zarazem, doskonale działa kawa żołędziowa, o której w poprzednim numerze zielnika obszernie pisaliśmy, lub herbatka z borówek. Po paru dniach można podać mleko z wodą wapienną (łyżkę na szklankę), albo kawę żołędziową z coraz większym dodatkiem mleka. O ileby mleko biegunkę pogarszało, należy je natychmiast odstawić, lub mniej do kawy żołędziowej dolewać. Na brzuch robi się równocześnie gorące okłady, najlepiej, maczając chusty w gorącej wodzie z octem; albo z rozgrzanych pokrywek, kamionek w ręczniki owiniętych, materacyków ziołowych i t. p. W razie nieznośnego parcia, dobrze działają gorące kąpiele nasiadowe lub pełne, trwające od $^1/_4$ do $^1/_2$ godziny, małe lewatywy z ciepłego rumianku, kleiku, krochmalu, ślazu, oliwy, niekiedy rdestu, borówek, piołunu, tataraku. Co do ziół to polecamy je w następującym porządku, umieszczając na początku najbardziej zaufania godne: kawa żołędziowa, borówki, łupiny z orzechów włoskich, szałwia z piołunem, rdest, tatarak, żywokost, kwiat dziewanny, kora i liście dębowe, kora wierzbowa, kwiat głuchej pokrzywy, z których większość opisaliśmy już w Zielniku.

A opium? Opium, tak często podawane, uważamy za środek w czerwonce szkodliwy, ponieważ nie tylko nie leczy, lecz wstrzymując sztucznie wypróżnienia, wytwarza często groźne formy czerwonki, połączone z zatruciom i wzdęciem brzucha. Chwilową ulgę opłacamy drogo, nieraz życiem, podobnie jak w cholerze, w której wypróżniono, w czasie ubiegłej wojny, jakieś nowe groźne formy, a potem się przekonano, że wytwarzało je opium w wielkich dawkach zażywane. Natura powoduje biegunkę, bo ona jest w pewnych granicach potrzebna, ma bowiem na celu wydalenie nagromadzonych t ucizn i raczej należy naturę naśladować i w myśl

zasady homeopatycznej „similia similibus“ podać olej rycynowy. Co do ziół zawierających garbnik, to nie powodują one nigdy zaparcia, i zawierając w sobie wiele innych pierwiastków leczniczych, nie działając nigdy jednostronnie, mają wartość o całe niebo większe od różnych wyciągów i sztucznych przetworów chemicznych.

Świerzb i jego leczenie.

Świerzb wywołuje drobny, niewidzialny gołem okiem, pajączek, drążący w skórze chodniki i składający w nich jajka. Jest to choroba zaraźliwa, udzielająca się przez zetknięcie, podanie ręki, bieliznę, pościel. Powoduje świąd tak nieznośny, że chorzy do krwi się drapią i całymi nocami spać nie mogą.

Leczenie: Wziąć ciepłą kąpiel, o temperaturze 33 R, w której pozostać przez 15 minut, potem wyjść z wody i nacierać całe ciało, z wyjątkiem głowy, przez 10 minut szarem mydłem. Jest to mydło potasowe, podobne do gęstej maści; można go tanio nabyć w składach mydła, lub drogieryach. Po dokładnem natarciu się tem mydłem, wchodzi się do świeżo przygotowanej kąpieli, z małą domieszką sody i dokładnie opłukuje, zmywając się mydłem zwykłem. Kąpiel tego rodzaju i natarcie powtarza się przez dni 3, poczem zmienia bieliznę.

Albo wziąć kąpiel gorącą, przez 20 minut, potem wstać i nacierać ciało przez pół godziny szarem mydłem, potem znowu kąpiel, przez 20 minut.

Albo, bez kąpieli, nacierać ciało szarem mydłem przez godzinę, potem wejść do kąpieli i obmyć się zwykłem mydłem. Wyszedłszy po godzinie z kąpieli, natrzeć się powtórnie szarem mydłem i znowu obmyć się w kąpieli i. jako już wyleczony, zmienić bieliznę.

Albo kąpiel, potem natarcie ciała naftą z oliwą, lub zwykłem mydłem rozpuszczonem w wodzie i zmieszanem pół na pół z sproszkowaną siarką.

Albo natrzęć ciało dwukrotnie naftą; albo przez dni 4 nacierać, rano i na noc mydłem tytuniowem, albo mieszaniną siarki ze smalcem.

Ponadto kąpiele z sośniny, jedliny lub świerczyny (gałązek i szyszek).

Przypowieść.

Pewien człowiek umarł na cholerę. W około nieboszczyka zgromadziło się aż sześciu lekarzy. Pięciu z nich należało do różnych sekt lekarskich, szósty przewyższał ich wszechstronną wiedzą.

Przedstawiciel sekty pierwszej powiedział: Umarł on z powodu zarażenia się przecinkiem cholerycznym.

Przedstawiciel sekty drugiej przypisywał śmierć brakowi higieny.

Nie! — zaprzeczył przedstawiciel sekty trzeciej — umarł on z powodu słabej budowy, nie miał na tyle sił odpornych, by oprzeć się zakażeniu. Gdyby miał w sobie więcej sił żywotnych, byłby żył dotychczas!

Była to słaba dusza — powiedział czwarty — był bojaźliwy. Miałem sposobność widzieć, jaką trwogą przejmowała go cholera!

A trwoga jest doskonałą glebą zarazy! O wiele słabsi od niego cholerę przetrzymali, lecz tamci mieli to czego on nie miał, to jest odwagę!

Czyż nie wiecie — powiedział piąty — że wszelkie cierpienie zesłanem jest od Boga, jako kara? Gdyby Bóg chciał, byłby zesłał w odpowiednim czasie dobrego lekarza! Choroba, to czyściec na ziemi, ten nie był godny wyzdrowienia!

Szósty przedstawiciel wiedzy wszestronnej, przysłuchiwał się milcząco.

Obecni zwracają się do niego i o zdanie pytają: Panie, co sądzisz? Powiedz, który z nas ma słuszność?

A on spojrzał na nich i rzekł: Słuszność macie wszyscy, lecz i nie macie słuszności także wszyscy Macie słuszność, co do tego, co potwierdzacie, niesłuszność w tem, czemu zaprzeczacie: Śmierć, to ostatni akt dramatu! Każdy z was stwierdził tylko część całej przyczyny!

O zwyrodnieniu lecznictwa.

Przed kilku laty, na zjeździe lekarskim w Krakowie, ostro potępił profesor W. Jaworski, w referacie, zatytułowanym: O deprawacyi wykonawstwa lekarskiego, przez współczesny przemysł chemiczny, cały ten kierunek lecznictwa, posługujący się niemal wyłącznie zagranicznymi przetworami chemicznymi, o wyszukanych nazwach, a po większej części nieznanym składzie chemicznym. Niestety, kierunek ten nie tylko nie zmalał, lecz nawet wzrósł do tego stopnia, że już obecnie posługujemy się niemal wyłącznie tego rodzaju gotowymi specyfikami zagranicznymi, bez istotnej korzyści dla zdrowia, a z wielką stratą materyalną tak chorych, jak lekarzy i aptekarzy, którzy zmuszeni są sprowadzać owe drogie zagraniczne specyfiki, różniące się najczęściej tylko formą, ceną i opakowaniem, od znajdujących się w aptece zwykłych środków leczniczych. Doprawdy, wydaje się, że niekiedy cała powaga lekarska polega jedynie na zapisywaniu lekarstw z Paryża, lub co najmniej z Berlina! Bo jakże by mogło pomóc lekarstwo przyrządzone na miejscu, zwłaszcza, że taki sam środek zapisują w Liszkach lub Dobczycach! Musi się różnić przynaj. bombastyczną nazwą i cudzoziemskiem pochodzeniem!

Od redakcyi.

Z powodu ciągłego wzrostu cen papieru, druku, klisz i rysunków, nie mogliśmy dotychczas ustalić przedpłaty, za Zielnik, na dłuższy okres czasu. Ponieważ już drugi numer Zielnika kosztuje nas znacznie drożej, a tembardziej trzeci, jesteśmy zmuszeni oznaczyć prenumeratę za pierwsze ćwierćrocze t. j. do nowego roku na 240 Mkp. z przesyłką. Ceny książeczek, ogłoszonych w numerze pierwszym wynoszą, za mniejsze 75 Mkp., za większe 150 Mkp. bez przesyłki. Zielnika za zaliczką posyłać nie możemy, ponieważ sama zaliczka kosztuje około 40 Mkp. Czeków pocztowych dotychczas nie mamy.

Wydawca: Dr Stanisław Breyer. Drukarnia „Prawdy“ w Krakowie.